

**Hyvinvointituutorointi**  
– Jotain voisi tehdä

**Wellbeing tutoring**  
– Time do something



# Tehtävä:

Miettikää jotain onnistumista, tai hyvää mieltä tuonutta hetkeä liikunnan parissa.

Olitko yksin? Porukassa tai joukkueen kanssa? Mitä tapahtui?  
Miksi se jäi mieleen? Mitä sen jälkeen?



Oulun yliopiston  
ylioppilaskunta

# Hankkeen tausta

- Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama hanke, alkoi keväällä 2021, nykyinen rahoitus 2024 tammikuuhun saakka.
  - Yhteensä n. 200 000 e budjetti.
- Tavoite vähentää koronan tuomaa yksinäisyyttä ja madaltaa opiskelijoiden kynnystä löytää mielekästä vapaa-ajan tekemistä ja harrastuksia.
  - kohderyhmä erityisesti opiskelijat, jotka eivät ole aktiivisia muissa opiskelijayhteisöissä.
- Hankekoordinaattori ja hyvinvointituutorit järjestää opiskelijoille aktiviteetteja
  - 12 e / h tuntipalkkio
- Yhteensä n. 6 000 osallistumista, 1 700 ensikertalaista
  - Liikunta: n. 2 000 kävijää, 650 ensikertalaista tavoitettu



# Mitä on hyvinvointituutorointi?

- Itsenäistä suunnittelua ja oman mielenkiinnon toteuttamista, hankekoordinaattori auttaa
  - Voi olla myös yhteistyössä myös muiden tuutoreiden kanssa, tai järjestöt ym muut toimijat!
- Kulttuuri, liikunta, ja tiedot ja taidot.
  - Tuutorit saavat järjestää vapaasti toimintaa, haun yhteydessä kuitenkin hyvä tietää mielenkiinnon kohteet, jotta tarjonta on laajaa.
- Kohderyhmänä kaikki yliopiston opiskelijat 11 000 + 2 000
- Myös muita tapahtumia ja tapahtumiin osallistumista:
  - Yhteisen hyvinvointiviikon järjestäminen OYY:n, OY:n, OSAKO:n ym muiden yhteistyökumppaneiden kanssa.
  - Hyvinvointikahvila joka kuun viimeinen torstai.



# Tuutoroinnin kaava

Rekrytointi  
2 hakua/per  
vuosi



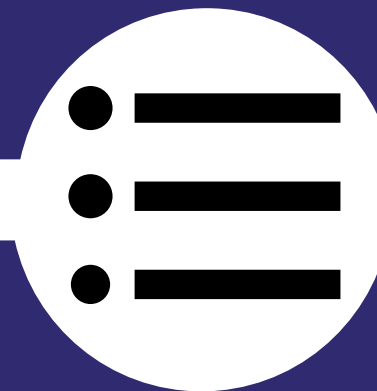
Koulutus  
n. 2 h



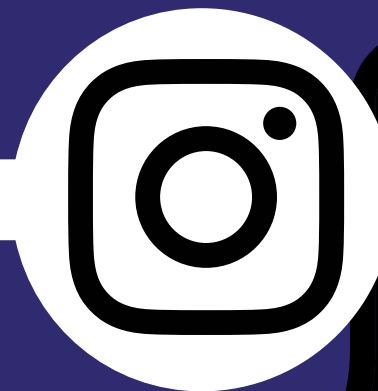
Aktiviteetin  
ideointi



Viikkolistan  
täyttö



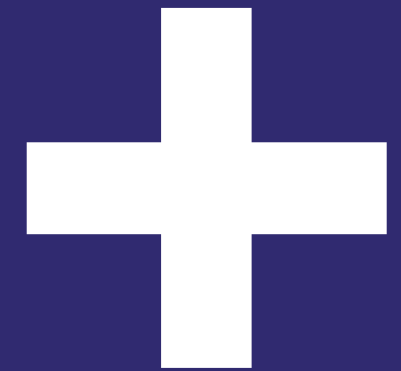
Viikkopostaus  
instagramiin +  
stoorit



Palkkiolasku ->  
tilastointi



- Kuukausittaiset tapaamiset koordinaattorin ja tuutoreiden kanssa (ei pakollinen tuutoreille)
- Yhteinen virkistäytyminen kerran puoleen vuoteen, esim megazone



Hankekoordinaattori

- Varustehankinta
- Tila- & kenttävaraukset
- Viestintä
- Markkinointi
- Kehittäminen



Oulun yliopiston  
ylioppilaskunta

# Suosituin toiminta

- Sulkapallo
  - salivaraus ja välineet tarjotaan
- Jalkapallo
  - hallivaraus ja välineet
- Pingis ja biljardi
  - Pohjois-Suomen opiskelija-asuntosäätiön tiloissa
- Mäenlasku
- Lisäksi kuntosali, naisten uinti (kaupungin kurssi ulkomaalaisille naisille)
- Avantouinti
- Kyykkä
  - yhteistyötä kyykkäseuran kanssa



# Yhteistyö

- Yliopisto
  - Unimove (korkeakoululiikunta)
  - OSAKO (OAMK opiskelijakunta)
  - Joitakin sponsorisopimuksia
  - Killat ja harrastejärjestöt
  - Oulun kaupunki
- 
- Apua mm. viestinnässä ja markkinoinnissa, tilapalveluissa, yhteisiä aktiviteetteja ja tapahtumia.



# Markkinointi

- Vaatii melko suuren panoksen
- Ylioppilaskunnan viestintävälineiden hyödyntäminen ja ylioppilaslehti
- Rattoradio (vapun opiskelijaradio) mainos
- Parhaaksi koetut keinot:
  - Suuret tapahtumat ja messut ja niissä osallistaminen
  - Lukuvuoden avajaiset (Hurmos)
  - Haalarimerkit
- Puskaradio tulee itsestään onnistumisen kautta
- Visuaalinen ilme
- Muistuttaminen omasta olemassaolosta
- Julisteet





# Meta

- Noin puolet hyvinvointituutoreista on kv-opiskelijoita.
- Merkittävä osa osallistujista on myös kv-opiskelijoita.
- Pääsääntöinen informaatiokanava on instagram @hyvinvointihanke
  - Myös Moodle-tila
- Palautekysely syksyllä 2022 (89 vastaajaa)
  - Vastaajista melkein 80 % koki, että hanke on kohentanut heidän mielenterveyttä, myös melkein 50% vastaajista kokee, että heidän fyysinen kunto on parantunut.
  - n. 60 % kertoi löytäneensä uusia ystäviä hankkeen parista
  - Lähes kaikki vastaajat suosittelevat hankkeen toimintaa myös muille opiskelijoille!
  - N. 85 % oli joko samaa mieltä tai täysin samaa mieltä väitteen: "Olen löytänyt itselleni mielekästä tekemistä hyvinvointihankkeen avulla", kanssa.
- Hot take: vähemmän liikunnasta kiinnostuneita ihmisiä mukaan järjestämään?
  - Palkkaa itseäsi fiksumpia alaisia / Porin pesäkarhujen esimerkki.



Kysymyksiä? Muistoja?

**Thank you!**

Lisätietoa osoitteessa [www.oyy.fi](http://www.oyy.fi)

**Voin nyt  
paremmin**

